










# Decalog de mod de acționare în caz că prezentați simptome de COVID-19:



Dacă știm dinainte cum să acționăm, vom putea **ține mai bine sub control** situațiile cu care am putea să ne confruntăm în aceste zile și vom putea **ajuta** și persoanele din preajma noastră. În caz că prezentați **simptome** (febră sau tuse sau dificultăți respiratorii), aceștia sunt pașii de urmat:

- 1 AUTOIZOLAȚI-VĂ**  
Într-o **cameră unde să stați singur**, care să aibă fereastră, stați cu ușa închisă și, în măsura posibilităților, e bine să aveți o baie individuală. Dacă nu este posibil: păstrați distanța de siguranță de 2 metri față de persoanele din casă și intensificați la maximum măsurile de igienă. 
- 2 PĂSTRAȚI LEGĂTURA**  
**Trebuie să aveți la îndemână un telefon** pentru a transmite de ce anume aveți nevoie și pentru a păstra legătura cu persoanele cele mai apropiate. 
- 3 SENZAȚIE DE RESPIRAȚIE GREA?**  
Dacă aveți senzația că vă sufocați sau senzația de **respirație grea** sau prezentați oricare alt simptom **sunăți la 112**. 
- 4 TELEFONUL COMUNITĂȚII TALE AUTONOME**  
În caz contrar, **sunăți la telefonul corespunzător din comunitatea autonomă unde locuiți** sau la cabinetul medical. 
- 5 AUTOÎNGRIJIRE**  
Luați **paracetamol** pentru controlarea febrei; pentru scăderea febrei aplicați-vă **comprese umede** pe frunte sau faceți-vă un duș cu apă caldă; **beți lichide; odihniți-vă**, dar din când în când mișcați-vă prin cameră. 
- 6 IZOLAREA LA DOMICILIU**  
Acum, că ați luat cunoștință de tot ce este mai important, studiați și aplicați **recomandările pentru cazul de izolare domiciliară** și anunțați-i pe cei din casă că trebuie să intre în carantină. 
- 7 SPĂLAREA MÂINILOR**  
Asigurați-vă că toate persoanele din casă știu **cum trebuie să se spele corect pe mâini**. 
- 8 DACĂ SIMȚI O ÎNRĂUTĂȚIRE**  
**Dacă vă simțiți mai rău** sau respirați cu greutate sau dacă nu vă scade febra, **sunăți la 112**. 
- 9 CEL PUTIN 10 ZILE**  
Izolarea trebuie să dureze **cel puțin 10 zile** de la momentul începerii simptomelor, cu condiția să fi trecut 3 zile de la dispariția acestora. 
- 10 EXTERNAREA**  
**Monitorizarea și declararea vindecării** vor fi supervizate de medicul de familie sau conform indicațiilor date de fiecare comunitate autonomă. 